Heide Fischer

Körperweisheit

Leseprobe

Körperweisheit

von Heide Fischer

Herausgeber: Herbig Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Zum Geleit

7

KAPITEL 1

Brustkrebs - Mein Weg zu mir

9

KAPITEL 2

Chronischer Vaginalinfekt - Meine Lust leben lernen

27

KAPITEL 3

Dysmenorrhoe - Sich selbst vertrauen

43

KAPITEL 4

Dysplasie am Gebärmutterhals -
Seelische Verletzungen können heilen

57

KAPITEL 5

Eierstockzysten - Sich neu entdecken

77

KAPITEL 6

Endometriose - Meine Geschichte, mein Potenzial

85

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KAPITEL 7
Gebärmutterpolypen - Sich Raum nehmen
99

KAPITEL 8
Myome - Kreativität leben
111

KAPITEL 9
Polyzystische Ovarien -Die Familiengeschichte verarbeiten
125

KAPITEL 10
Schilddrüsenerkrankungen - Sich schützen lernen
137

KAPITEL 11
Wechseljahre - Werden, die ich bin
149

KAPITEL 12
Zyklusstörungen - Den eigenen Rhythmus finden
161

Anhang
173

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

jede von uns kennt Situationen, in denen sie krank wurde aufgrund von Prüfungsstress, Problemen in der Liebesbeziehung, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz ... Plötzlich entscheidet der Körper für einen, dass es genug sei. Man braucht eine Ruhepause in Form einer satten Erkältung, eine Liebespause mithilfe einer Scheidenentzündung ... Trauen wir uns genauer hinzuschauen, meint es der Körper gut mit uns, unterstützt uns, ein Leben zu führen in Übereinstimmung mit Werten wie Respekt, Anerkennung und Selbstfürsorge. Ein Leben, in dem Aktivität und Ruhe, Bewegung und Faulheit, Geselligkeit und Rückzug, Selbstdisziplin und Großzügigkeit, Luxus und Kargheit sich annähernd die Waage halten. Nur leben wir in einer Gesellschaft, in der solche Werte und Ausgewogenheiten oft zugunsten des Funktionierens zurückstehen (müssen), obwohl unsere innere Stimme ganz leise sagt, das hältst du so nicht lange durch. Hören wir lange genug nicht auf diese Stimme, stellen sich stärkere Beschwerden, Krankheiten ein, die mithilfe der Schulmedizin und deren mechanischem Körperverständnis oft nur notdürftig repariert werden, ohne dass wirkliche Lernprozesse stattfinden. Aus ganzheitlicher Sicht könnte Krankheit dagegen als Hinweis aufgefasst werden, sich an gewisse innere Bedürfnisse zu erinnern. Selbst eine Krebserkrankung kann, wie viele Betroffene berichten, dazu führen, sein Leben intensiver zu leben, falsche Rücksichtnahme aufzugeben, mehr die wirklich wichtigen Dinge zu beachten, sich mit wahrer Freundschaft und Liebe zu umgeben.

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Als von den Heilpflanzen begeisterte Ärztin habe ich viele Jahre Rezepturen gesammelt, angewendet und weitergegeben, um Frauen mit ihren Krankheiten und Beschwerden, in ihren Wandlungsphasen zu unterstützen. Diese Jahre, in denen ich Begleiterin bei Heilungsprozessen sein durfte, haben mich auch die Weisheit des Körpers gelehrt. Statt nur seine Reaktionen zu bekämpfen, lernte ich, ihn und seine Besitzerin in ihrer Einzigartigkeit anzuerkennen. Der Körper zeigt Wege auf, wie aus Krankheit ein neues Lebensgefühl, neue Lebensqualität erwachsen kann. Ich bin vielen mutigen Frauen begegnet, die alle auf ihre Weise die Herausforderung Krankheit angenommen haben. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie sich mithilfe heilender Pflanzen und innerer Bilder dem Körpergeschehen angenähert haben und bereit waren, dem Körper mit Naturheilmitteln, Bewegung, Ernährung und heilsamen Ritualen in für sie angemessener Weise entgegenzukommen. Ihre Beispiele mögen für Sie Anregung sein herauszufinden, welches Thema hinter Ihrer Beschwerde stecken mag und wie Sie Heilsamkeit in Ihrem Alltag leben könnten. Die Imaginationsübungen spielen in diesem Buch eine zentrale Rolle. Bitte beachten Sie hierzu die allgemeinen Anmerkungen im Anhang (siehe S. 173). Wichtig ist mir auch zu betonen, dass frauenspezifische Erkrankungen nicht zwangsläufig »bedeuten«, dass Sie ein Problem mit Ihrer Weiblichkeit haben, wie manche Ratgeber glauben machen. Dennoch spielen sie sich vor dem Hintergrund Ihrer Existenz als weibliches Wesen in einer männlich dominierten Welt ab und vor dem Hintergrund Ihres ganz persönlichen, beruflichen und kulturell geprägten Lebens. Sich der Herausforderung Krankheit zu stellen bedeutet vielleicht, das eine oder andere zu verabschieden, und ... es gibt viel zu gewinnen.

Heide Fischer

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KAPITEL 11

Wechseljahre - Werden, die ich bin

Marie Margarete erzählt: Ich bin jetzt 49 Jahre alt, habe keine Kinder und wollte auch nie welche. Ich bin verheiratet mit einem wunderbaren Mann und arbeite zu 50 % als Angestellte im medizinischen Bereich. Parallel bin ich als Therapeutin in eigener Praxis tätig, wofür zwar mein Herz schlägt, ich aber in der letzten Zeit wenig Energie aufwenden konnte. Vielleicht durch den anstrengenden Broterwerb, vielleicht auch durch die inneren Prozesse, die gerade bei mir ablaufen - ich bin nämlich voll in den Wechseljahren. Vor ungefähr vier Jahren traten rund um die Mens zum ersten Mal nächtliche Schweißausbrüche auf, die aber nach drei bis vier Nächten wieder vorbei waren, sodass ich mich nicht weiter drum kümmern musste. Heftig wurde es dann mit Anfang 47 im Rahmen einer neuen beruflichen Aufgabe in einem sehr stressigen Umfeld (Notfallaufnahme in einer Klinik). Ich bekam Konzentrationsstörungen, konnte mir plötzlich keine Namen mehr merken, vergaß von einer Sekunde zur anderen, was ich gerade getan hatte, konnte mich auch an verschiedene weiter zurückliegende Dinge nur mit großer Anstrengung erinnern. Dazu trat Nachtschweiß auf, Schlafstörungen, Herzrasen (vor allem auch beim Hinlegen), Ge-

Eine heiße Zeit beginnt

Oh je, mein Gedächtnis

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

lenkbeschwerden mal in diesem, mal in jenem Gelenk. Sehr belastend war auch ein häufig auftretendes Gefühl von leichtem Druck auf dem Schädeldach, als hätte ich ein Käppchen auf, welches mich sehr irritierte. Oft fielen mir Gegenstände aus der Hand oder ich stieß ständig irgendwo dagegen. Immer wieder traten große innere Unruhezustände auf, mein Gemüt war sehr leicht zu bewegen, z. B. durch Musik, die mich sehr ergriff, und ich hatte oft gegen Tränen anzukämpfen. Dazu kam immer wieder das Gefühl, häufig Wasser lassen zu müssen, trockene Scheidenschleimhaut, leichte Missempfindungen der Haut, z. B. der Nasenspitze oder auch an Armen und Beinen. Ich litt unter Kreislaufschwäche, manchmal hatte ich vorübergehend das Gefühl, gar nicht richtig laufen zu können. Die Augen wurden innerhalb von Wochen schwächer und ich brauchte eine Brille zum Lesen. Hitzewallungen am Tag kamen ebenfalls hinzu, mit oder auch ohne körperliche Belastung. Die Beschwerden traten nicht alle gleichzeitig, sondern abwechselnd auf. Mal überwogen die körperlichen Beschwerden, mal hatte ich Probleme mit meinem Konzentrations- und Erinnerungsvermögen.

Innere Unruhe und trockene Schleimhäute

Mal mehr körperliche, mal mehr seelische Beschwerden

Auch pendelte ich immer wieder zwischen Aktivität und Passivität, mal hatte ich sehr viel Energie und dann auch wieder Zeiten, wo mir nichts von der Hand ging und ich einfach so dahinplemperte ...

Die Mens, zeit meines Lebens immer regelmäßig, begann vor einem Jahr in größeren Abständen zu kommen, die letzte kam vor einem halben Jahr. Irgendwann blieb die Mens weg und das war's. Um mit meinen wechselnden Beschwerden klarzukommen, suchte ich mir Unterstützung bei einer psychoso-matisch orientierten Heilpraktikerin. Wir arbeiteten mit Kinesiologie, Schüßler-Salzen und Bachblüten, was in jedem Fall unterstützend war, aber nie einen durchgrei-

Mich unterstützen lassen

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

fenden Erfolg mit sich brachte. Ich versuchte es auch mit anthroposophischen Heilmitteln, konnte aber wenig Veränderung spüren und die Heileurythmie sprach mich überhaupt nicht an.

Bei den gängigen Tees (Schafgarbe, Frauenmantel, Salbei) fehlte es mir ein wenig an Konsequenz, ich hatte zwischendurch einfach keine Lust auf sie. Alles, was die Leber-Gallen-Funktion unterstützte, tat mir gut: Wermuttropfen, ionisierte Leber-Calle-Globuli von Biomed, grundsätzlich alle Bitterstoffe, auch Leberwickel mit Schafgarbentee nach dem Essen.

Bitterstoffe tun gut

Ich komme mithilfe innerer Bilder schon lange in Kontakt mit meiner Kraft, lerne verschiedene Aspekte eines Problems kennen und beziehe aus ihnen Anregungen für neue Lösungsmöglichkeiten. Als die Wechseljahre mich phasenweise so heftig beutelten, lag es nahe, auch diesmal damit zu arbeiten.

Mit inneren Bildern wieder in Kontakt mit meiner Kraft kommen

Medizinischer Hintergrund

Der Begriff Wechseljahre wird von Profis wie von Laien unterschiedlich benutzt. Grundsätzlich markiert die letzte Menstruation (Menopause) einen Eckpunkt in einer Zeit von zum Teil heftigen hormonellen Veränderungen. Die Medizin unterscheidet entsprechend eine Prä-, eine Peri- und eine Postmenopause. Die Prämenopause, die ich an anderer Stelle (siehe S. 139) als Zeit der hormoneilen Umschwünge in der Lebensmitte bezeichnet habe, ist durch hohe Östrogenspiegel und ein Nachlassen der Progesteronproduktion gekennzeichnet. Verstärkte Regelblutungen, verkürzte Zyklen, prämenstruelle Beschwerden, Myome und Zysten können die Folge sein. Ab einem bestimmten Zeitpunkt, der individuell zwischen 40 und 55 Jahren liegen kann, erreicht die Ermü-

Zu wenig Progesteron oder zu wenig Östrogen ?

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

düng der Eierstöcke einen Punkt, an dem auch die Östrogenspiegel unter großen täglichen oder wöchentlichen Schwankungen stetig absinken. Manche Frauen erleben Phasen mit Hitzewallungen, Kreislaufschwankungen, Herzrasen, Haut- und Schleimhauttrockenheit, Schlaf- sowie Konzentrationsstörungen und erheblichen Stimmungsschwankungen. Viele Frauen haben keinerlei Beschwerden, andere leiden sehr. Ich bezeichne diese letzte Phase als die eigentlichen Wechseljahre, die zwischen wenigen Monaten und einigen Jahren dauern können. Statistisch gesehen haben die Frauen die geringsten Probleme, die jenseits ihrer Rolle als Ehefrau und Mutter eigene (berufliche) Interessen verfolgen, mit den körperlichen Veränderungen des Älterwerdens ausgesöhnt sind, sich regelmäßig bewegen und sich vitalstoffreich ernähren.

Das große Auf und Ab

Bewegung, Ernährung, Interessen pflegen

Seit den 1960er-Jahren gibt es vonseiten der Pharmaindustrie die Möglichkeit, Hormone industriell herzustellen. Etwa zur selben Zeit wurden durch Gynäkologen im Dienste dieser Industrien die Wechseljahre der Frau als behandlungsbedürftige Krankheit definiert (siehe Jörg Blech: Frauen wurden großflächig Hormonpräparate als einzige Möglichkeit angetragen, gesund und munter älter zu werden). Bereits zehn Jahre später gab es die ersten Studien, die belegten, dass langfristige Hormongaben das Risiko, an Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, erhöhen. 2002 und 2003 wurden diese Fakten in groß angelegten Studien erneut bestätigt mit der Ergänzung, dass auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Von einigen Gynäkologen werden diese Zahlen ernst genommen, sie raten ihren Patientinnen zumindest von einer längeren Einnahme ab. Andere sind der Meinung, dass der Nutzen den Schaden überwiegt, und verschreiben bei Beschwerden weiterhin Hormone. Aus amerikanischen

Hormontherapie birgt Risiken

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Statistiken geht hervor, dass davon nur jedes dritte Rezept eingelöst wird. Die Frauen sind alarmiert und tendieren zu natürlichen Lösungen. Präparate auf der Basis von Traubensilberkerze oder Soja werden inzwischen auch von vielen Gynäkologen empfohlen.

Frauen tendieren zu natürlichen Lösungen

Ganzheitliche Betrachtungen

Das Ende der biologischen Fruchtbarkeit stellt im Leben einer Frau einen wichtigen Eckpunkt dar, unabhängig davon, ob sie eigene Kinder gewünscht und geboren hat oder nicht (siehe Körperweisheit 20, S. 160). Zeitgleich können sich schon ab 40 allgemeine Alterungserscheinungen bemerkbar machen, die beunruhigend sind. Der Rücken, die Gelenke tun weh, das Gedächtnis war auch schon besser, ohne Lesebrille geht gar nichts mehr. Frauen sind schneller genervt, weniger belastbar. Die Körpersilhouette verändert sich, Fältchen werden unübersehbar. Statt fünf Sachen gleichzeitig zu erledigen, sind es nur noch drei. Innerlich bewegt sich dagegen umso mehr. Langjährige Beziehungen werden infrage gestellt, die berufliche Tätigkeit hinterfragt, grundsätzliche Dinge wie Liebe, Freundschaft und der Sinn des Lebens treten in den Vordergrund. Immerhin ist die Hälfte des Lebens schon vorbei, da ist es normal, dass man nicht alles einfach weiterlaufen lassen möchte wie gehabt. Abwägen, was wirklich wichtig ist, genau hinschauen, was trägt und was man in diesem Leben unbedingt noch erleben möchte. Diese inneren Prozesse brauchen Zeit und Energie. Es ist, als wäre der Blick vom Außen auf das Innen gerichtet, weswegen viele Frauen berichten, dass sie schlechter »funktionieren«. Je eher Frauen bereit sind, sich diesen grundsätzlichen Fragen zu stellen, desto größer ist die Chance, dass sie

Was merken Frauen vom Älterwerden?

Grundsätzliches tritt in den Vordergrund

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

eine harmonische, erfüllte zweite Lebenshälfte erleben.

5e/ne »inneren Hausaufgaben« machen

Neben diesen inneren »Hausaufgaben« verlangt der Körper als solcher mehr Aufmerksamkeit als mit 20 oder 30. Bewegung, gesunde Ernährung, Seelenpflege brauchen einen Platz im geschäftigen Alltag, wie schon Pfarrer Kneipp erkannte. Gesundheit kommt nun mal nicht von kleinen weißen Pillen, sondern von einer gesunden Lebensführung. Gesund älter werden beruht für Frauen auf acht Säulen:

Gesund älter werden

- sich wieder mehr um sich selbst zu kümmern,
- sich gesund zu ernähren,
- sich regelmäßig zu bewegen,
- nicht zu rauchen,
- mit alkoholischen Getränken zurückhaltend zu sein,
- sich (mit Yoga o.Ä.) in Gelassenheit zu üben,
- genügend Gelegenheit zum Austausch mit anderen Frauen zu haben,
- die eigene Spiritualität zu entdecken.

Trotz aller Seelenpflege und gesunder Lebensführung neigen westliche Frauen eher zu Wechseljahresbeschwerden als ihre Schwestern in vielen asiatischen oder indigenen Gesellschaften, wo das Älterwerden (von Frauen und Männern) mit einem Zuwachs an Ansehen verbunden ist. Eine Reihe von Naturheilmitteln ist geeignet, diese Beschwerden zu lindern:

Östrogen - wirksame Heilpflanzen

- Dazu zählen östrogenwirksame Heilpflanzen wie die Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa), der Rotklee (Trifolium pratense), Salbei (Salvia officinalis) oder Hopfen (Humulus lupulus).
- Auch Nahrungspflanzen wie die Sojabohne (und andere Hülsenfrüchte), der Leinsamen und das fette Öl von Leinsaat, Nachtkerze, Borretschsamen oder Granatapfelkernen sind geeignet, hormonelle Schwankungen auszugleichen.

Leseprobe von H. Fischer, „Körperweisheit“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Heide Fischer

Körperweisheit

Was Frauenkrankheiten uns verraten

192 Seiten, geb.
erscheint 2009

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de